Gebruiksaanwijzing
Mode d’emploi
Bedienungsanleitung
Users manual

FYSIC®

FW-18

INHOUDSOPGAVE

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN	4
WAARSCHUWING	4
ONDERHOUD EN GEBRUIK	5
HET PRODUCT	5
ONDERDELENLIJST	5
MONTAGE	6
COMPUTER BEVELEN	7
STROOM VOORZIENING MOBILITEITSTRAINER	8
GEBRUIK VAN DE MOBILITEITSTRAINER	8
BELANGRIJK TRAININGSADVIES	9
OPWARMEN / STREKKEN /AFKOELEN	9
OEFENINGEN	11
RICHTLIJNEN INZAKE AFVAL-VERWIJDERING	11
TECHNISCHE GEGEVENS	11
UW GARANTIEBEWIJS	12

SOMMAIRE

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ	13
AVERTISSEMENT	13
ENTRETIEN ET UTILISATION	14
L'APPAREIL	14
TABLE DES COMPOSANTS	14
MONTAGE	15
COMMANDES ORDINATEUR	16
ALIMENTATION DU MINI BIKE	17
UTILISATION DU MINI-BIKE	17
NOTES IMPORTANTES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT	18
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT / ÉTIREMENT / RÉCUPÉRATION	18
EXERCICES	20
NOTES DE MISE AU REBUT	20
FICHE TECHNIQUE	20
CERTIFICAT DE GARANTIE	21

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN	22
WARNUNG	22
WARTUNG UND BENUTZUNG	23
DAS PRODUKT	23
LISTE DER EINZELTEILE	23
MONTAGE	24
COMPUTERKOMMANDOS	25
STROMVERSORGUNG DES MINI BIKE	26
BEDIENUNG DES MINI BIKES	26
WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRRAINING	27
AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL-DOWN	27
ÜBUNGEN	29
ENTSORGUNGSHINWEISE	29
TECHNISCHE DATEN	29
IHR GARANTIEBEWEIS	30

TABLE OF CONTENTS

SAFETY INSTRUCTIONS	31
WARNING	31
MAINTENANCE AND USE	32
THE PRODUCT	32
TABLE OF THE COMPONENTS	32
MOUNTING	33
COMPUTER COMMANDS	34
POWER SUPPLY FOR THE MINI-BIKE	35
OPERATION OF THE MINI-BIKE	35
IMPORTANT NOTES ABOUT THE TRAINING	36
WARMING UP EXERCISES / STRETCHING / COOL-DOWN	36
EXERCISES	38
DISPOSAL NOTES	38
SPECIFICATIONS	38
YOUR GUARANTEE CARD	39

De foto's dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.
Les photos n’ont qu’une valeur illustratives et sont sujettes à modifications
Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.
The photos are as illustration. Subject to change.

NL

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

1. Dit apparaat is geen speelgoed en dient alleen gebruikt te worden voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Lees de onderstaande voorschriften zorgvuldig door voordat u dit apparaat in gebruik neemt.
2. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van dit apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. In geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
3. Raadpleeg altijd eerst uw arts voordat u dit apparaat of andere fitness-apparaten in gebruik neemt.
4. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van fitness-apparatuur. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobic-schoenen.
5. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn of druk op uw gewrichten voelt.
6. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat deze in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die zijn meegeleverd.
7. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigd of kapot is.
8. Let in het bijzonder op de reactie van uw lichaam na gebruik. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan liggen en kom niet overeind totdat u zich beter voelt.
9. Gebruik dit apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het apparaat nooit buiten.
10. Gebruik dit apparaat alleen voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing.
11. Gebruik geen onderdelen die niet meegeleverd zijn of geleverd worden voor gebruik bij dit product.
12. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van dit fitness-apparaat bevinden
13. Wij adviseren gehandicapte of mindervalide personen dit apparaat alleen te gebruiken in bijzijn van gekwalificeerde begeleiders.
14. Het apparaat dient eerst stil te staan, voordat u het apparaat verlaat.
15. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 120 kg.
16. Plaats het apparaat op een stabiele en vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat op de plaats waar u het apparaat neerzet openingen van warmte of ventilatieroosters NIET geblokkeerd worden.
17. Alle personen die het apparaat gebruiken dienen op de hoogte te zijn gebracht van de waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen.
18. Zorg ervoor dat u aan alle kanten rondom het apparaat 1M ruimte heeft zodat u ongehinderd kunt trainen.
19. Draai u niet om terwijl u op het apparaat aan het trainen bent. Kijk altijd recht voor u uit.
20. Wij raden u aan een mat onder het apparaat te leggen om mogelijke schade aan de vloer te voorkomen.
21. Het apparaat dient regelmatig nagekeken te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Dit bekent ook dat men regelmatig dient te kijken of bouten en moren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren geconstateerd worden en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
22. Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient het apparaat direct buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
23. Let op! U dient geen sigaretten, vuur e.d. te gebruiken in de buurt van het apparaat, daar sommige kunststof onderdelen brandbaar zijn.
24. Gebruik het apparaat niet voor een hete kachel en/of open haard.
25. Plaats de stekker altijd in een geaard stopcontact. Zorg dat u de stekker goed in het stopcontact plaatst.
26. Neem altijd de stekker uit het stopcontact indien u het apparaat niet in gebruik heeft, wanneer u het apparaat reinigt of wanneer u het apparaat demonteert om kans op elektrische schokken te voorkomen. Laat het apparaat nooit onbeheerd achter zolang het is aangesloten op het elektriciteitsnet. Trek de stekker nooit uit het stopcontact door aan de draad te trekken - maar gebruik altijd het stevigere gedeelte van de stekker.
27. Let erop dat de kabel, op welke manier dan ook, niet ingeklemd wordt. Verdraai de kabel nooit en voorkom dat er knopen inkomen. Wanneer u een beschadiging aan de stroomkabel constateert, dient u in geen geval op het apparaat te trainen.

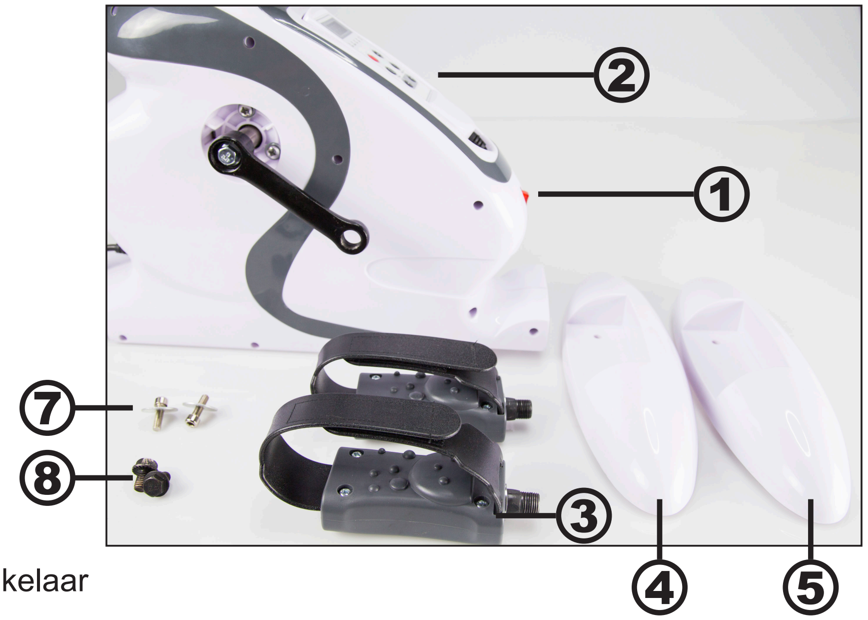
WAARSCHUWING

Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Lees de gehele gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u met de training begint. Wij zijn in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld. Bewaar deze instructies zorgvuldig. Letsel kan ontstaan door incorrect of buitensporig gebruik. Let op: het maximale toelaatbare gewicht op dit apparaat is 120 kg. De gebruiksaanwijzing is samengesteld om het monteren van dit apparaat eenvoudiger te maken en tevens het juiste gebruik uit te leggen. Zorg ervoor dat u de handleiding uitvoerig leest. Om u zelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage en gebruik over te gaan, eerst de overzichtstekening nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen. Bekijk de onderdelenlijst om te verifiëren welke onderdelen aanwezig zijn. Voor montage verwijzen wij naar de volgende pagina.

AANWIJZINGEN VOOR HET AFVOEREN

Verpakkingen kunnen worden hergebruikt of worden teruggeleid naar de grondstofkringloop. Gooi verpakkingsmateriaal dat u niet meer nodig hebt op voorgeschreven wijze weg. Wij adviseren echter om deze te bewaren, zodat bij transport dit apparaat adequaat verpakt kan worden. Als u bij het uitpakken transportschade constateert, neemt u dan meteen contact op met de handelaar.
Dit toestel mag niet samen met het huishoudelijke afval worden afgevoerd! Iedere verbruiker is verplicht alle elektrische of elektronische apparaten bij een verzamelpunt in zijn stad of in een winkel af te geven, zodat deze op een milieuvriendelijke wijze kunnen worden afgevoerd, onafhankelijk of deze schadelijke stoffen bevat.

ONDERDELENLIJST



1. Aan/Uit-schakelaar
2. Regelaar
3. Pedalen
4. Voorste steunvoet
5. Achterste steunvoet
6. Basiseenheid
7. Schroeven met platte ringen
8. Bouten
9. Gereedschap (niet afgebeeld)

MONTAGE

Stap 1:
Bevestig de voorste en achterste voet zoals in de afbeeldingen weergegeven met behulp van bouten (7) aan de basiseenheid (6).





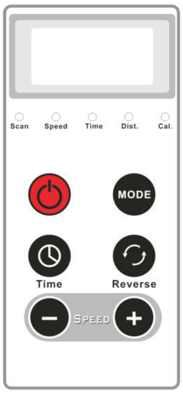
Stap 2:
Bevestig het linker en rechter pedaal (3) zoals in de afbeelding weergegeven wordt en draai deze goed aan met het grotere gereedschap.





Draai de bouten (8) aan de andere zijde van de pedaalbouten goed aan met het kleinere gereedschap.

BESTURING EN GEBRUIK



1. Druk voor het inschakelen op de schakelaar (1) aan de voorzijde van de basiseenheid (6)
2. Zet nu eerst uw voeten in de pedalen.
3. U kunt kiezen om een vooraf ingesteld programma te volgen door eerst op de mode knop te drukken om tussen programma's 1 tot 5 te kiezen en hierna de AAN-toets in te drukken op het bedieningspaneel, of om een training te doen die u zelf kunt bepalen door direct op de aan-toets te drukken.
4. Het apparaat begint nu te werken op snelheid 1. Als u niks doet blijft deze 5 minuten doorwerken.
5. Met de - en + toetsen kunt u een andere snelheid instellen
6. Met de TIME-toets kunt u de tijd met een minuut verhogen, tot 15 minuten. Als u de knop nogmaals indrukt wanneer de timer al op 15 minuten staat zal de timer nog maar een enkele minuut lopen.
   Afwisselend wordt op het display weergegeven wat de snelheidsinstelling is, hoe lang het apparaat zal doorwerken, welke afstand u zou hebben afgelegd en hoeveel calorieën u heeft verbrand. Welke waarde wordt weergegeven wordt getoond door de lampjes onder het scherm. Door de MODE-toets in te drukken kunt u wisselen tussen deze weergaven, die dan niet meer automatisch wisselen.
   Als u harder trapt dan de elektronisch bepaalde snelheid dan zal het aantal afgelegde meters en verbrande calorieën incorrect worden weergegeven. U kunt enkel de verbrande calorieën en afgelegd aantal meters enkel bekijken terwijl het apparaat in gebruik is.
7. Het is mogelijk om andersom te trappen door de REVERSE-toets in te drukken. Het apparaat zal nu even pauzeren om daarna de trap-richting te wijzigen op dezelfde snelheid als u in heeft gesteld.
8. Zodra de ingestelde tijd is afgelopen zal het apparaat een keer piepen en stoppen met werken.
9. Als u tegengewicht geeft of veel gewicht op de pedalen zet, kunnen de pedalen niet bewegen. Het apparaat zal dan stoppen met werken. Druk opnieuw op de AAN-toets om de training opnieuw te starten. In dit geval raden wij aan direct een hogere snelheid te selecteren.

BELANGRIJK TRAININGSADVIES

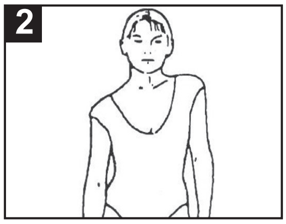
1. Vermijd overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke activiteiten.
2. Dertig minuten voor en na inspannende training wordt afgeraden om te eten.
3. Controleer tijdens de training of u gelijkmatig en rustig ademt. Om blessures te vermijden moet u altijd goed opwarmen vóór en afkoelen na de training. Er staan oefeningen beschreven op de volgende pagina.
4. Zorg dat u tijdens de training voldoende drinkt. Bij lichamelijke belasting wordt aangeraden om meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag te drinken.
5. Draag gemakkelijk zittende kledij terwijl u dit apparaat gebruikt, maar vermijd wijde kledingstukken, aangezien deze in de bewegende onderdelen van het apparaat kunnen vastraken.

OPWARMEN/AFKOELEN

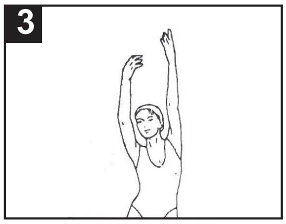
1. Nek-oefening:
   Buig uw hoofd langzaam naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst in een halve cirkel en draai dan uw hoofd naar links en voel weer de comfortabele spanning in uw nek.



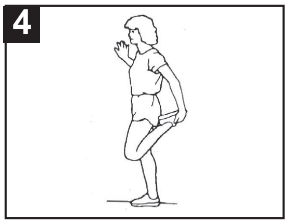
2. Schouder-oefening:
   Hef uw linker- en rechterschouder afwisselend op.



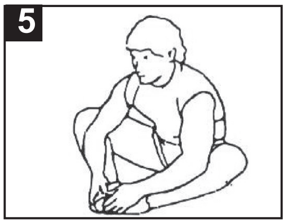
3. Arm-oefening:
   Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker en rechter zijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.



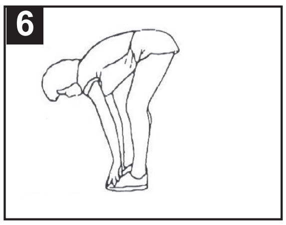
4. Dij-oefening:
   Ondersteun uzelf door uw hand op een muur te plaatsen. Reik naar beneden, achter u, en trek uw linker- of rechtervoet zo dicht mogelijk tegen uw billen op. U voelt nu een comfortabele spanning in de voorkant van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



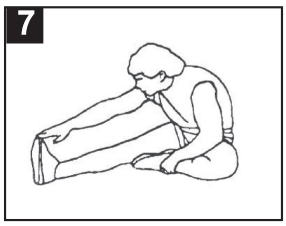
5. Binnenkant dijbeen-oefening:
   Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieen naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar binnen toe. Druk hierna uw knieen voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



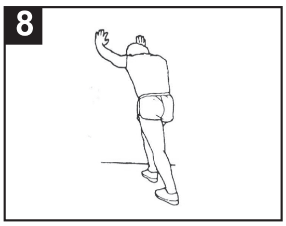
6. Bovenbenen en -arm-oefening:
   Buig uw lichaam langzaam naar voren en probeer uw voeten met uw handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



7. Knie-oefening:
   Ga op de vloer zitten en strek uw rechter been. Buig uw linker been en plaats uw voet tegen uw rechter dijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter hand. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan en herhaal deze met uw linker been gestrekt.



8. Kuit-oefening:
   Plaats beide handen tegen een muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linker been naar achteren en houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden vast. Wissel dit nu af met uw rechter been.

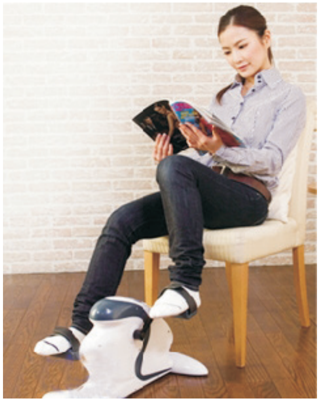


OEFENINGEN

Wij raden voor dit apparaat de hier onderstaande drie oefeningen aan:

1. Met uw rug op de grond liggend uw benen trainen
2. Op een stoel zittend uw benen trainen
3. Met het apparaat op een tafel uw armen trainen





VERKLARING VAN CONFORMITEIT

Het toestel voldoet aan de essentiële voorwaarden en voorzieningen zoals omschreven in de Europese richtlijn 1999/5/EC. De verklaring van conformiteit is beschikbaar op onze website (Zie de achterzijde van deze handleiding)

SPECIFICATIES

Modelnummer:	Fysic FW-18
Spanning:	230V / 50Hz
Vermogen:	70W
Gewicht:	5.5Kg
Programma's:	P1 - Snelheid 1, 2, 3, 4 en 5, daarna andersom trappen met dezelfde standen 30 seconden per niveau.
	P2 - Snelheid 2, 3, 4, 5 en 6, daarna andersom trappen met dezelfde standen 15 seconden per niveau.
	P3 - Snelheid 3, 5, 7, 9 en 11, daarna andersom trappen met dezelfde standen 20 seconden per niveau
	P4 - Snelheid 4, 6, 8, 10, 12, daarna andersom trappen met dezelfde standen 20 seconden per niveau
	P5 - Snelheid 5, 10, 5 en 10, daarna andersom trappen met dezelfde standen 30 seconden per niveau

GARANTIE

Op dit Fysic apparaat heeft u een garantie van 24 maanden na aankoopdatum. Wij garanderen gedurende die periode de kosteloze herstelling van defecten ontstaan door materiaal- en constructiefouten. Een en ander ter uiteindelijke beoordeling van de importeur.

HOE TE HANDELEN: Bemerkt u een defect, raadpleeg dan eerst deze gebruiksaanwijzing. Geeft deze hieromtrent geen uitsluitsel, raadpleeg dan de serviceafdeling van FYSIC.

DE GARANTIE VERVALT: Bij ondeskundig gebruik, foutieve aansluiting, gebruik van niet originele onderdelen of toebehoren, verwaarlozing en bij defecten ontstaan door vocht, vuur, overstroming, blikseminslag en natuurrampen. Bij onbevoegde wijzigingen en/of reparaties door derden. Bij onjuist transport van het apparaat zonder geschikte verpakking en indien het apparaat niet vergezeld is van dit garantiebewijs en de aankoopbon. Iedere verdere aansprakelijkheid, met name voor eventuele gevolgschade, is uitgesloten.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

1. Cet équipement n'est pas un jouet et ne peut être utilisé que de la façon mentionnée dans ce manuel de l'utilisateur. Lisez attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser cet équipement pour la première fois.
2. Les enfants, dans leur enthousiasme, sont prompts à utiliser cet équipement de façon inappropriée. Si des enfants reçoivent la permission d'utiliser l'appareil, ils doivent être supervisés et recevoir les instructions concernant l'utilisation appropriée de cet appareil. L'appareil ne peut en aucun cas être utilisé comme jouet.
3. Consultez toujours votre médecin de famille avant de commencer à vous entraîner sur cet appareil ou un autre équipement de mise en forme.
4. Portez toujours des vêtements confortables et vous protégeant lorsque vous utilisez l'appareil. Portez de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic.
5. Si vous ressentez un malaise soudain ou qu'un problème survient, vous devez immédiatement arrêter de vous entraîner. Ceci est également valable si vous ressentez une douleur ou une pression sur vos articulations.
6. Faites attention à ce que l'appareil soit correctement installé avant de commencer à vous entraîner dessus. Assurez-vous que toutes les vis, écrous et boulons soient en place et soient bien serrés. N'utilisez que les accessoires recommandés et fournis par l'importateur.
7. N'utilisez pas d'appareil endommagé ou cassé.
8. Avant toute choses, prêtez attention à la façon de votre corps réagit à l'entraînement. Les vertiges sont un signe indiquant que vous vous êtes entraîné de façon trop intensive avec l'appareil. Si vous ressentez des vertiges, allongez-vous sur le sol et ne vous relevez que lorsque vous vous sentez bien à nouveau.
9. Utilisez toujours l'appareil sur une surface propre et lisse.
10. N'utilisez cet appareil que dans le but mentionné dans le présent manuel.
11. N'utilisez que les accessoires recommandés par le fabriquant.
12. Faites attention à ce qu'aucun objet pointu ne se trouve dans le voisinage direct de l'appareil de mise en forme.
13. Nous conseillons aux personnes handicapées de n'utiliser cet appareil qu'en présence de personne responsables et qualifiées.
14. L'appareil doit être complètement arrêté avant que vous ne le quittiez.
15. Le poids maximal supporté par l'appareil est de 120Kg.
16. Placez l'appareil sur une surface plate et stable. Positionnez-le de façon à ce qu'aucun orifice de chauffage ou de ventilation ne soit obstrué.
17. Assurez-vous que toutes les personnes utilisant le Mini-Bike soient au courant des instructions de fonctionnement et des notes de mise en garde.
18. Assurez-vous qu'il y ai un espace libre d'environ 1m de chaque côté de l'appareil afin de pouvoir vous entraîner sans contraintes.
19. Ne vous retournez pas lorsque vous vous entraînez sur l'appareil, regardez toujours vers l'avant, dans l'axe des marches.
20. Nous vous suggérons de placer un support antidérapant comme un tapis en caoutchouc ou un dispositif similaire sous l'appareil afin d'éviter de risquer d'endommager le sol.
21. L'appareil doit être régulièrement inspecté afin d'éviter les blessures. Ceci signifie vérifier régulièrement si toutes les vis et tous les boulons sont bien serrés et s'il y a des micro-fissures ou des arrêtes tranchantes, etc. pouvant mener à des dommages physiques.
22. Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement. Si ceci s'avère impossible, l'appareil ne doit pas être utilisé tant qu'il n'est pas réparé.
23. Attention ! Évitez la fumée ou les flammes
24. Attention ! Évitez bien la proximité d'un four chaud ou d'un foyer ouvert.
25. Insérez la fiche dans une prise murale liée à la masse d'entraînement, assurez-vous que la fiche soit bien enfoncée dans la prise murale et qu'elle ne bouge pas.
26. Débranchez toujours la fiche si vous n'utilisez pas l'appareil, si vous le nettoyez, si vous procédez à son entretien ou si vous le montez afin d'éviter de vous électrocuter. Ne laissez jamais le Mini-Bike sans surveillance lorsque qu'il est branché sur l'alimentation sur secteur. Débranchez-le toujours en tirant sur la fiche et non sur le cordon d'alimentation.
27. Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne soit pas bloqué par d'autres objets. Ne tordez pas le cordon. Si vous remarquez des dommages sur le cordon d'alimentation, ne vous entraînez en aucun cas avec l'appareil.

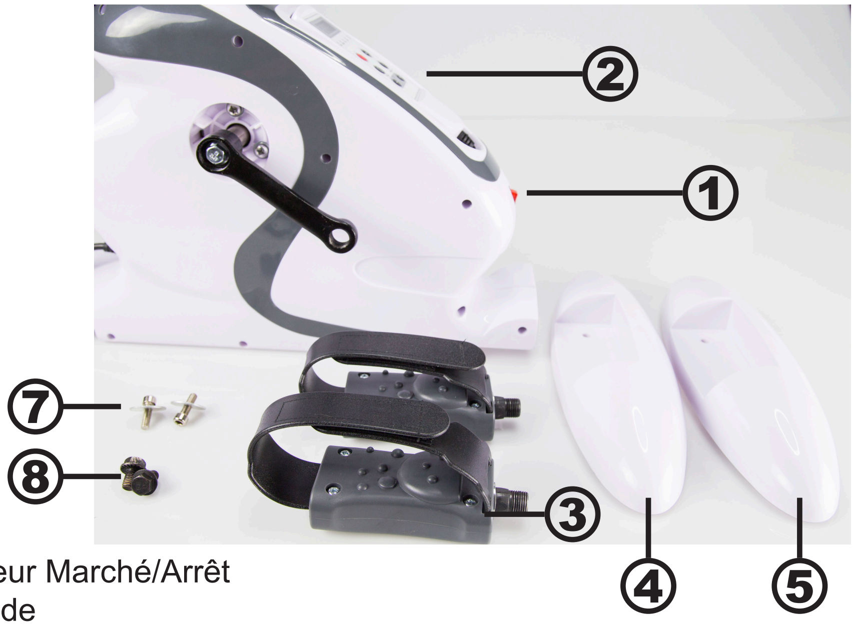
AVERTISSEMENT

Consultez votre médecin de famille avant de commencer à vous entraîner avec cet appareil. Si vous désirez vous entraîner de façon régulière et intensive, vous devez d'abord obtenir l'accord de votre médecin. Ceci est particulièrement valable pour les personnes de plus de 35 ans ainsi que pour les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez attentivement l'intégralité du manuel d'utilisation avant de débuter l'entraînement. Nous n'assumons aucune responsabilité concernant les blessures ou gènes physiques résultants de l'utilisation de cet appareil et ne pouvons donc en être tenus pour responsables. Conservez le présent manuel bien à l'abri. Une utilisation inappropriée ou inadéquate peut provoquer des blessures. Note : Le poids maximum supporté par l'appareil est de 120 Kg. Ce manuel de l'utilisateur vous aidera à installer plus facilement l'appareil et vous expliquera comment l'utiliser de la bonne façon. Il convient donc de lire attentivement le présent manuel. Pour vous familiariser avec les accessoires et l'équipement nous vous recommandons d'observer attentivement les schémas d'instruction avant de procéder au montage. Disposez les composants sur le sol et retirez les éléments d'emballage. Vérifiez à l'aide de la table des accessoires correspondante si tous les accessoires sont présents. Voyez la page suivante pour d'avantage de détails concernant l'assemblage.

MISE AU REBUT DE L'APPAREIL

L'emballage de ce téléphone peut être jeté avec le vieux papier. Cependant nous vous conseillons de le garder afin que le téléphone puisse être transporté dans un emballage adéquat.
Au terme du cycle de vie de ce produit, vous ne devez pas jeter le produit dans les déchets ménagers ordinaires mais le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques.

TABLE DES COMPOSANTS



1. Interrupteur Marché/Arrêt
2. Commande
3. Pédales
4. Support avant
5. Support arrière
6. L'unité de base
7. Boulons de support
8. Boulons de pédales
9. Clé

MONTAGE

Etape 1 :

Fixez sur l'unité de base (6) les éléments avant et arrière à l'aide des boulons (7) comme sur l'illustration.





Etape 2 :

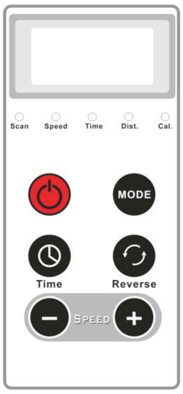
Fixez les pédales gauche et droite (3) sur l'axe de la façon indiquée sur l'illustration. Serrez bien les boulons des pédales.





Serrez bien les boulons (8) de l'autre côté des boulons des pédales.

CONTRÔLE ET UTILISATION



1. Appuyez sur l'interrupteur (1) à l'avant de l'unité de base (6) pour l'activer.
2. Mettez ensuite d'abords vos pieds dans les pédales.
3. Vous pouvez choisir de suivre un programme pré installé en appuyant d'abords sur le bouton mode afin de choisir entre les programmes de 1 jusqu'à 5 et ensuite appuyer sur la touche ALLUME sur le panneau de commande, ou afin de faire un entrainement que vous pouvez déterminer vous-même en appuyant immédiatement sur la touche allumé.
4. Maintenant l'appareil commence à fonctionner à la vitesse 1. Si vous ne faites rien celui-ci continuera de fonctionner pendant 5 minutes.
5. Vous pouvez régler une autre vitesse avec les touches - et +
6. Avec la touche TIME vous pouvez augmenter le temps d'une minute, jusqu'à 15 minutes. Si vous appuyez à nouveau sur le bouton lorsque la minuterie est déjà sur 15 minutes la minuterie ne continuera que pendant une minute.
   Le réglage de la vitesse, combien de temps l'appareil continuera de fonctionner, quelle distance vous auriez fait et combien de calories que vous avez brûlé sont affichés en alternance sur le display. La valeur qui est affichée est montrée avec la petite lampe que s'allume en dessous de l'écran. Vous pouvez changer entre ces affichages en appuyant sur la touche MODE, ceux-ci ne changeront plus automatiquement.
   Si vous pédalez plus fort que la vitesse électronique déterminée, la quantité de mètres effectuée et les calories brûlées seront affichées incorrectement. Vous ne pouvez voir les calories brûlées et la quantité de mètres que lorsque l'appareil est utilisé.
7. Il est possible de pédaler à l'envers en appuyant que la touche REVERSE. Maintenant l'appareil va faire une petite pause afin de modifier ensuite la direction de pédale à la même vitesse que vous avez réglée.
8. Dès que le temps programmé est écoulé l'appareil émettra une tonalité et arrêtera de fonctionner.
9. Si vous retenez les pédales ou si vous y mettez trop de poids, les pédales ne peuvent pas bouger. L'appareil s'arrêtera de fonctionner. Appuyez à nouveau sur la touche ALLUME afin de redémarrer l'entrainement. Dans ce cas-ci nous conseillons de sélectionner immédiatement une vitesse plus haute.

NOTES IMPORTANTES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

1. Evitez les charges trop importantes pour votre corps. Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitué à l'exercice physique, commencez doucement.
2. Evitez de manger 30 minutes avant et après la séance.
3. Prenez soin de maintenir une respiration calme et régulière durant l'entraînement. Pour éviter les blessures, débutez la séance d'entraînement par des exercices d'entraînement et concluez-la par une séquence de récupération. Utilisez les exercices décrits dans ce page suivante.
4. Prenez soin de boire suffisamment durant la séance d'entraînement. Gardez à l'esprit que la recommandation de boire 2 litres d'eau par jour est accrue en fonction de la quantité d'exercice physique.
5. N'utilisez l'appareil qu'avec des vêtements de sport et des chaussures adaptées, équipées de semelles antidérapantes. Evitez les vêtements amples susceptibles de se prendre dans les parties mobiles de l'appareil.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT / D'ÉTIREMENT

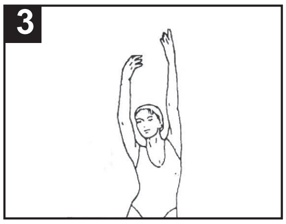
1. Exercice pour le cou :
   Tournez votre tête vers la droite et sentez la tension dans votre cou. Relevez le menton vers le plafond et ouvrez la bouche, tournez votre tête vers la droite et pour finir rabaissez-la contre votre poitrine. Vous pouvez répéter plusieurs fois cette séquence.



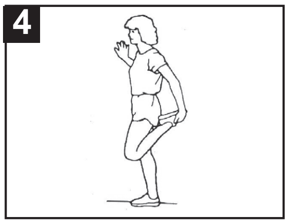
2. Exercice pour la zone des épaules :
   Soulevez alternativement les épaules gauche et droite, ou les deux épaules en même temps.



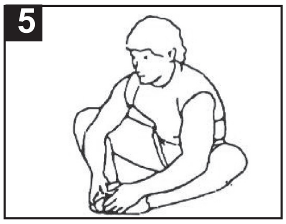
3. Exercice d'étirement avec les bras :
   Etirez alternativement en direction du plafond le bras gauche et le bras droit. Ressentez la tension sur vos flancs droit et gauche. Répétez cet exercice à plusieurs reprises.



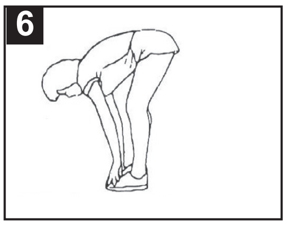
4. Exercice pour les cuisses :
   Appuyez vous à l'aide d'une main sur le mur, et saisissez votre pieds avec l'autre main. Tirez sur votre pied pour le rabattre autant que possible sur vos fesses. Répétez cette exercice 15 fois avec chaque jambe.



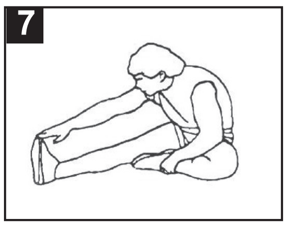
5. Etirement de l'intérieur des cuisses et des jambes :
   Asseyez-vous sur le sol et rassemblez vos pieds de façon à ce que vos genoux soient dirigés vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds de vos aines autant que vous le pouvez. Appuyez ensuite doucement sur vos genoux pour les faire descendre. Si vous le pouvez, répétez cet exercice 15 fois.



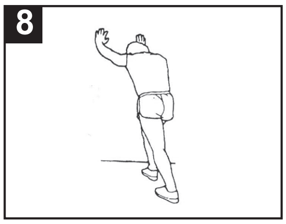
6. Touchez ses orteils :
   Inclinez lentement votre torse vers l'avant et tentez de toucher vos orteils à l'aide de vos mains. Descendez autant que vous le pouvez et répétez cet exercice 15 fois.



7. Exercice pour les tendons des genoux :
   Asseyez-vous sur le sol et étendez votre jambe droite. Pliez votre jambe gauche et relevez votre pied droit. A présent, tentez d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez l'exercice 15 fois avec chaque jambe



8. Exercice pour les mollets :
   Placez vos deux mains contre le mur et appuyez-vous avec tout votre corps. Placez les jambes droite et gauche en arrière l'une après l'autre. La jambe arrière doit être tendue. Répétez l'exercice 15 fois pour chaque jambe.

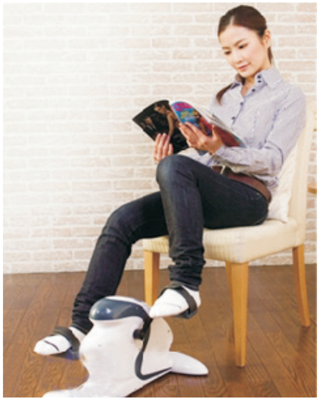


EXERCICES

Nous conseillons les exercices de bases décrits ici avec l'appareil d'entraînement :

1. Vous pouvez exercer votre maintien avec le dos placé sur le sol
2. Vous pouvez exercer votre maintien en étant assis sur une chaise.
3. Placez le Mini-Bike au sol ou bien sur un bureau de façon à exercer vos bras.





DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Cet appareil répond aux conditions et équipement essentiels décrits dans les directives Européennes 1999/5/EC. La déclaration de conformité est disponible sur le site web de Fysic (voir l'arriéré de cette mode d'emploi)

SPÉCIFICATIONS

Modéle :	Fysic FW-18
Voltage :	230V / 50Hz
Puissance :	70W
Poids :	5.5Kg
Programmes:	P1 - Vitesse 1, 2, 3, 4 et 5, afin de modifier ensuite la direction de pédale à les même vitesses. 30 secondes par niveau.
	P2 - Vitesse 2, 3, 4, 5 et 6, afin de modifier ensuite la direction de pédale à les même vitesses. 15 secondes par niveau.
	P3 - Vitesse 3, 5, 7, 9 et 11, afin de modifier ensuite la direction de pédale à les même vitesses. 20 secondes par niveau.
	P4 - Vitesse 4, 6, 8, 10 et 12, afin de modifier ensuite la direction de pédale à les même vitesses. 20 secondes par niveau.
	P5 - Vitesse 5, 10, 5 et 10, afin de modifier ensuite la direction de pédale à les même vitesses. 30 secondes par niveau.

CONDITIONS DE GARANTIE

Vous avez une garantie de 24 mois sur l'appareil après la date d'achat. Pendant cette période, nous vous garantissons une réparation gratuite des défaillances causés par des défauts de construction ou de matériaux. Ce après l'appréciation définitive de l'importateur.

COMMENT AGIR : Consultez d'abord ce mode d'emploi si vous constatez une défaillance. Si celui-ci ne vous donne pas de réponse définitive consultez alors le fournisseur de ce téléphone ou le service après vente de Fysic

LA GARANTIE EXPIRE : Lors d'une utilisation incompétente, mauvais branchement, placement de mauvaise piles ou de piles qui fuit, l'utilisation de pièces de rechanges ou d'accessoires non originaux, la négligence pour les défaillances causées par l'humidité, le feu, une inondation, coup de la foudre et catastrophes naturelle. Lors de la réparation ou changements faits par une tierce personne. Lors d'un mauvais transport de l'appareil sans emballage approprié et si l'appareil n'est plus accompagné de la preuve de garantie et du ticket d'achat.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

1. Dieses Gerät ist kein Spielzeug und darf nur zu den in dieser Gebrauchsanweisung genannten Zwecken verwendet werden. Lesen Sie nachstehende Vorschriften sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen.
2. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
3. Konsultieren Sie immer erst Ihren Hausarzt, bevor Sie auf diesem oder irgendeinem anderen Fitnessgerät zu trainieren beginnen.
4. Tragen Sie immer schützende und bequemen Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
5. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren.
6. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
7. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
8. Achten Sie vor allem darauf, wie ihr Körper auf das Training reagiert. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben.
9. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund.
10. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für Zwecke, wie sie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben werden.
11. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen werden.
12. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden.
13. Wir raten behinderten Personen, dieses Gerät nur im Beisein von qualifizierten Betreuern zu benutzen.
14. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
15. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 120 kg.
16. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Suchen Sie den Stellplatz so aus, dass keine Öffnungen von Heiz- oder Belüftungsschächten blockiert werden.
17. Stellen Sie sicher, dass alle Personen die das Mini-Bike benutzen, über die Bedienung und Warnhinweise informiert sind.
18. Sorgen Sie dafür, dass Sie um das Gerät zu allen Seiten etwa 1 Meter Platz haben, um ungehindert trainieren zu können.
19. Drehen Sie sich nicht um, während Sie auf dem Gerät trainieren. Schauen Sie immer in Schrittrichtung nach vorne.
20. Wir empfehlen Ihnen, eine rutschfeste Unterlage, wie z.B. eine Gummi-matte o.ä. unter das Trainingsgerät zu legen, um mögliche Schäden am Boden zu vermeiden.
21. Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben und Muttern gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
22. Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unrepariertem Zustand nicht mehr verwendet werden.
23. Achtung! Rauchen bzw. Offenes Feuer in der Nähe eines heißen Ofens bzw. eines offenen Kamins.
24. Stecken Sie das Netzkabel immer in eine geerdete Steckdose. Vergewissern Sie dass der Netzstecker ganz in die Steckdose gesteckt ist und nicht wackelt.
25. Ziehen Sie immer den Netzstecker, wenn Sie nicht mit dem Gerät trainieren, wenn Sie es reinigen, warten oder aufbauen, um einen elektrischen Schlag zu vermeiden. Lassen Sie das Mini Bike niemals unbeobachtet, solange er an das Stromnetz angeschlossen ist. Ziehen Sie das Netzkabel immer am Stecker und niemals am Kabel selbst aus der Steckdose.
26. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht von irgendwelchen Gegenständen eingeklemmt wird. Verdrehen oder verknoten Sie das Netzkabel nicht. Wenn Sie eine Beschädigung am Netzkabel feststellen, trainieren Sie keinesfalls mit dem Gerät

WARNUNG

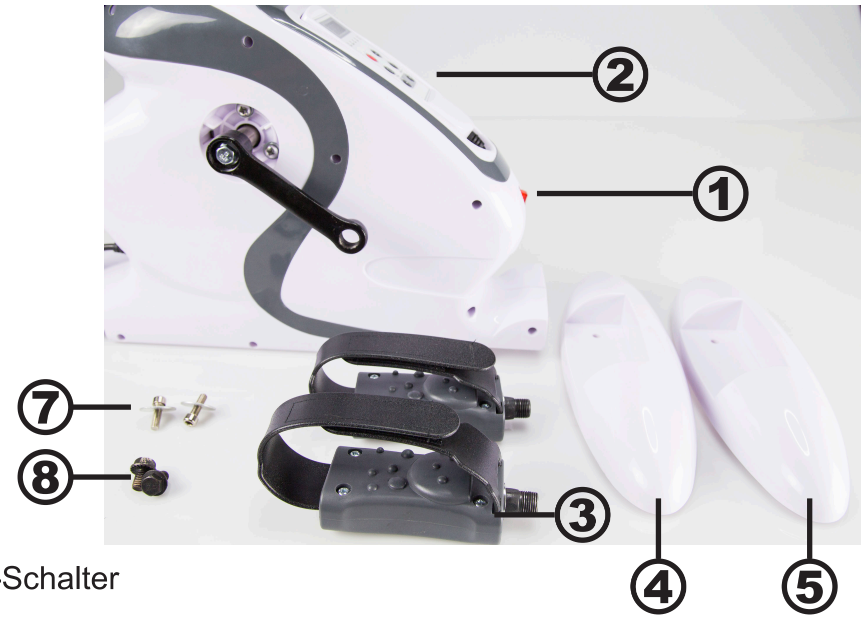
WARNUNG

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerat beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Lesen Sie sich die ganze Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden. Heben Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Nicht sach- oder zweckgemäße Verwendung kann zu Verletzungen führen. Beachten Sie: das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 120kg. Diese Gebrauchsanweisung dient dazu, Ihnen die Montage des Geräts zu erleichtern und Ihnen außerdem dessen richtige Benutzung zu erläutern. Lesen Sie sich diese Gebrauchsanweisung daher sorgfältig durch. Um mit den Zubehörteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen. Überprüfen Sie anhand der Zubehör-liste, ob alle Zubehörteile vorhanden sind. Näheres zur Montage erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

ENTSORGUNG DES GERÄTS

Die Verpackung dieses Telefons kann im Altpapier entsorgt werden. Die Aufbewahrung wird jedoch empfohlen, um das Telefon während des Transports zu schützen.
Wenn Sie das Telefon gegen ein neues austauschen möchten, bringen Sie das alte Gerät zu Ihrem Händler zurück. Dieser sorgt für eine umweltgerechte Entsorgung.

ZUBEHÖR-LISTE



1. Ein/Aus-Schalter
2. Regler
3. Pedale
4. Vorderer Standfuß
5. Hinterer Standfuß
6. Basiseinheit
7. Bolzen für Standfuß
8. Bolzen fúr Pedale
9. Werkzeug

MONTAGE

Schritt 1:

Befestigen Sie den vorderen und den hinteren Standfuß wie in der Abbildung dargestellt mithilfe von Bolzen (7) am Basiseinheit (6).





Schritt 2:

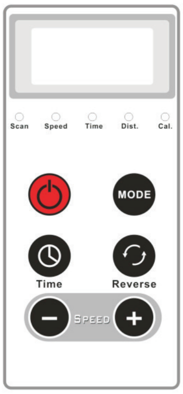
Befestigen Sie das linke und das rechte Pedal (3) wie in der Abbildung dargestellt and den Kurbelarmen und ziehen Sie die Bolzen fest an.





Ziehen Sie die Bolzen (8) auf der anderen Seite des Pedalbolzen.

BEDIENUNG UND BENUTZUNG



1. Drücken Sie zum Einschalten auf den Schalter (1) an der Vorderseite von der Basiseinheit (6).
2. Setzen Sie nun erst die Füße auf die Pedale.
3. Sie können wählen zwischen ein vorab eingestelltes Programm folgen, indem Sie erst auf die Mode Taste drücken, um aus den Programmen 1 bis 5 zu wählen und danach drücken Sie die AN Taste auf dem Bedienpaneel, oder um ein Training durch zu führen, welches Sie selbst bestimmen können indem Sie direkt die AN Taste drücken.
4. Das Gerät beginnt nun mit der Geschwindigkeit 1 zu arbeiten. Wenn Sie nichts machen, bleibt es 5 Minuten durch arbeiten.
5. Mit den – und + Tasten können Sie eine andere Geschwindigkeit einstellen.
6. Mit der TIME Taste können Sie die Zeit um je eine Minute erhöhen bis zu 15 Minuten. Wenn Sie die Taste nochmals drücken, obwohl der Timer bereits auf 15 Minuten steht, wird der Timer nur noch eine Minute laufen.
   Abwechselnd wird auf dem Display die Geschwindigkeit, wie lange das Gerät noch arbeitet, welche Strecke Sie zurück gelegt haben und wie viel Kalorien Sie verbrand haben angezeigt.Welcher Wert gerade angezeigt wird, zeigen die Lämpchen unter dem Display.
   Indem Sie die MODE Taste drücken, können Sie zwischen diesen Anzeigen wechseln, welche dann nicht mehr automatisch wechseln.
   Wenn Sie schneller treten, als die elektronisch bestimmte Geschwindigkeit, dann werden die zurück gelegte Strecke und die verbrannten Kalorien nicht korrekt angezeigt. Sie können nur die verbrannten Kalorien und die zurück gelegten Meter anschauen während das Gerät in Gebrauch ist.
7. Es ist möglich andersherum zu treten, indem Sie die REVERSE Taste drücken. Das Gerät wird nun eben pausieren, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit, wie Sie diese eingestellt haben.
8. Sobald die eingestellte Zeit abgelaufen ist, wird das Gerät einmal piepen und stoppt mit der Funktion.
9. Wenn Sie Gegengewicht oder zuviel Gewicht auf die Pedale geben, können sich die Pedale nicht bewegen. Das Gerät stoppt dann mit der Funktion. Drücken Sie erneut auf die AN Taste, um das Training erneut zu starten. In diesem Fall raten wir, um direkt eine höhere Geschwindigkeit aus zu wählen.

WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING

1. Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
2. Nehmen Sie 30 Minuten von und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
3. Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung. Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die auf den nächsten Seiten entnommen werden.
4. Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die
5. empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird.
6. Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

AUFWÄRMÜBUNGEN / COOL- DOWN

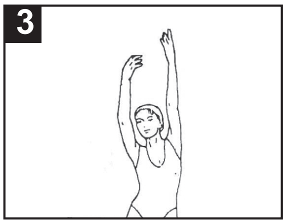
1. Übung für den Nacken:
   Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.



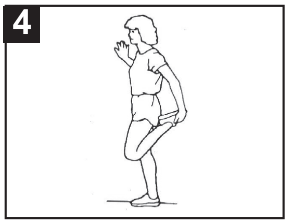
2. Übung für die Schulterpartie:
   Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



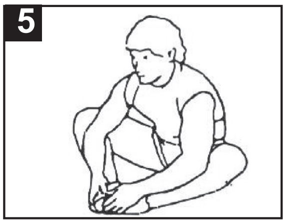
3. Übung mit den Armen:
   Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



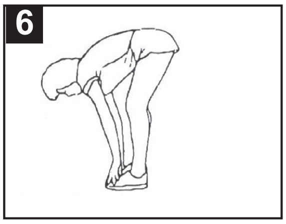
4. Übung für die Oberschenkel:
   Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den Rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



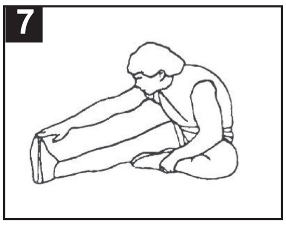
5. Innenseite Oberschenkel und Beine strecken:
   Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knien nach außen Zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



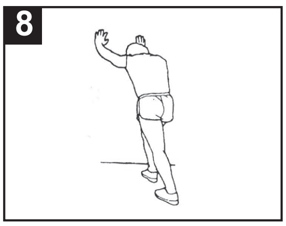
6. Zehen berühren:
   Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu Berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15mal.



7. Übung für die Kniesehnen:
   Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15mal



8. Übung für die Waden:
   Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15mal für jedes Bein.



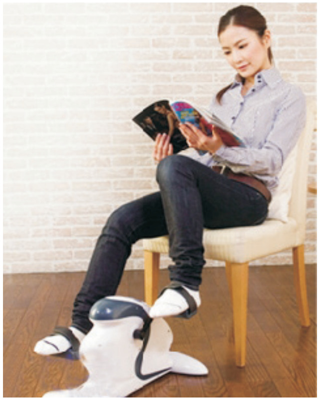
ÜBUNGEN

Wir empfehlen Ihnen für das Trainingsgerät die hier beschriebenen Grundübungen:

1. Sie können mit dem Rücken auf dem Boden liegend Ihre Beine trainieren.
2. Sie können auf einem Stuhl sitzend Ihre Beine trainieren.
3. Stellen Sie das Mini Bike auf den Boden oder auf einen Tisch, um Ihre Arme zu trainieren.







KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Das Telefon stimmt mit den grundlegenden Anforderungen der R&TTE-Directive „1999/5/EC“ überein. Für die komplette Konformitätserklärung nutzen Sie bitte den kostenlosen Download von unserer Website.

TECHNISCHE DATEN

Modellnummer:	Fysic FW-18
Spannung:	230V / 50Hz
Leistung:	70W
Gewicht:	5.5Kg
Programms:	P1 - Geschwindigkeit 1, 2, 3, 4 und 5, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit. 30 Sekunden pro Niveau.
	P2 - Geschwindigkeit 2, 3, 4, 5 und 6, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit. 15 Sekunden pro Niveau.
	P3 - Geschwindigkeit 3, 5, 7, 9 und 11, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit. 20 Sekunden pro Niveau.
	P4 - Geschwindigkeit 4, 6, 8, 10 und 12, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit. 20 Sekunden pro Niveau.
	P5 - Geschwindigkeit 5, 10, 5 und 10, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit. 30 Sekunden pro Niveau.

GARANTIE

Auf das Fysic Gerät wird eine Garantie von 24 MONATEN ab dem Kaufdatum gewährt. Während dieser Zeit garantieren wir die kostenlose Reparatur von Störungen wegen Material- und Konstruktions-fehlern. Fälle dieser Art werden einer verbindlichen Beurteilung durch den Importeur unterzogen.

VORGEHENSWEISE: Suchen Sie bei Feststellung einer Störung zunächst Rat in der Bedienungsanleitung. Wenn Sie keine konkrete Lösung finden, kontaktieren Sie bitte den Verkäufer oder Ihren Fysic-Service

ERLÖSCHEN DER GARANTIE: Bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, fehlerhaftem Anschließen, auslaufenden und/oder falsch eingelegten Batterien, Verwendung von anderen als Originalteilen und -zubehör, Verwendung von nicht aufladbaren Batterien, Vernachlässigung und bei Störungen, die durch Feuchtigkeit, Feuer, Überschwemmung, Blitzschlag und Naturkatastrophen entstanden sind. Bei nicht genehmigten Modifizierungen und/oder Reparaturen durch Dritte. Bei inkorrektem Transport des Geräts ohne angemessene Verpackung sowie bei fehlendem Garantieschein oder Kaufbeleg.

SAFETY INSTRUCTIONS

1. This equipment is not a toy and may only operated for the purposes specified in this user manual. Read these instructions carefully before you operate the equipment for the first time.
2. Children are apt, in their enthusiasm, to operate the equipment in a manner for which it is not designed. If children receive permission to use this equipment, they should be under supervision and must be instructed to operate the equipment in the correct way. The equipment may not be used as a toy.
3. Always consult your doctor before you start exercises on this or any other workout equipment.
4. Always wear protective and comfortable clothes while using the workout equipment. Preferably wear sport or aerobic shoes.
5. If you suddenly feel unwell or any trouble occurs, you should immediately stop the exercise. You should also stop exercising if you feel pain or pressure on your joints.
6. Take care that the equipment is installed correctly before you start to train on it. Ensure that all screws, bolts and nuts are mounted and tightened correctly. Only use accessories recommended and provided by the importer.
7. Do not use damaged or broken equipment.
8. Pay attention to how your body reacts on the training. Dizziness is a sign you trained too intensively with the equipment. If you feel dizzy, lie down (on the ground if you are capable of doing so) and remain there until you feel better again.
9. Always place the equipment on a smooth and clean surface.
10. Only use this equipment for the purposes specified in this user manual.
11. Only use accessories recommended by the manufacturer.
12. Take care that no sharp or pointed items are in the direct surroundings of the workout equipment.
13. We suggest handicapped persons to use this equipment only iunder supervision of qualified personnel.
14. Allow the equipment to stop completely before leaving the device.
15. The maximum weight this equipment can carry is 120 kg.
16. Place the equipment a stable and flat surface. Select a placement where no air vent will be blocked to prevent any overheating.
17. Make sure all persons who use the Mini-Bike are informed about the details of it's operation.
18. Ensure that 1 meter space is left on each side of the equipment in order to train unhindered.
19. Do not turn around while you train on the equipment. Always keep your eyes forward while the equipment is used.
20. We suggest placing a skid-proof base, such as a rubber mat, under the workout equipment in order to avoid possible damage to the floor
21. The equipment must be checked regularly in order to avoid injuries. You should check regularly whether screws and nuts are well tightened, or if hair-cracks or sharp edges are present, which could lead to physical injuries.
22. Defective components should be renewed immediately. If this isn't possible the equipment should not be used anymore.
23. Avoid smoking near the training equipment.
24. Do not place the training equipment near an open fireplace or similar heat source.
25. Insert the power plug into a grounded wall socket. Ensure that the power plug is completely and firmly inserted into the wall socket.
26. Always remove the power plug from the wall socket if the device is not in use, if you are planning to clean it or when your are disassembling the device. Never leave the device unsupervised while it is plugged in. Always remove the power cord by the plug, never remove it from the socket by pulling it out by the cord.
27. Ensure the power cord if not jammed by any object and is not twisted or knotted. If you notice any damage on the power cord, do not use the training equipment.

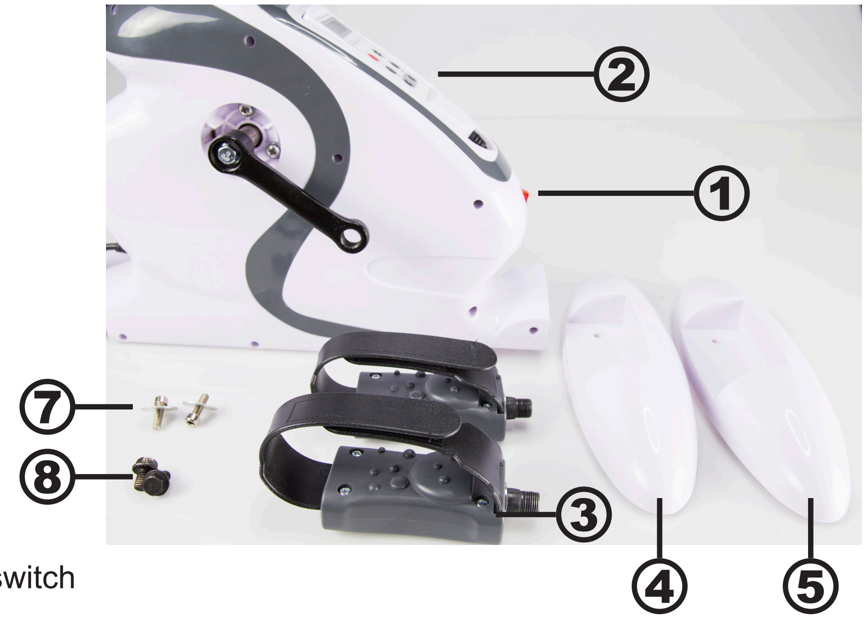
WARNING

Always consult your physician before starting regular training exercises. A frequent and intensive training schedule should be approved by your doctor before starting. This is mostly valid for persons aged 35 or up or persons who have a medical history. Read the entire manual before starting to exercise. We do not take any responsibility for personal injury or physical discomforts that arise from using this device and cannot be held accountable as a result. Save this manual and read it well. Injury may be cause by incorrect or excessive use of this device. The maximum weight allowed to be placed on this device is 120 kg. This user manual is written to ease the assembly of this device and explain the proper use while avoiding strain. To familiarize yourself with the various separate elements of this equipment, we advise to study the table of components before starting assembly. Place all parts before you and remove all packing to verify you're not missing any parts. For assembly, please view the next page.

DISPOSAL OF THE DEVICE

Product packing can be reused or properly disposed so it can be recycled. We do advise to keep the packing in case you need to transport the device. If you note any transport damaged while unpacking the device, immediately consult the seller.
At the end of the product lifecycle, you should not throw this product into the normal household garbage but bring the product to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipments.

TABLE OF COMPONENTS



1. On/Off-switch
2. Controls
3. Pedals
4. Front support-foot
5. Back support-foot
6. Main unit
7. Bolts for support-feet
8. Bolts for pedals
9. Wrenches

ASSEMBLY

Step 1:

Mount the front(4) and back support-foot(5) to the main unit (6) as seen in the photo by using the Bolts().





Step 2:

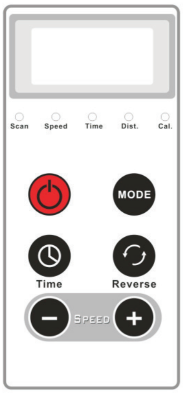
Mount the left and right pedals (3) as shown in the photo and use a wrench to tighten it's bolts.





Now place the bolts on the other side of the pedal's bolts(8) and tighten these with a wrench as well.

CONTROLS AND USAGE



1. To switch on the device, press the on/off-switch (1) on the front of the device (6)
2. Put your feet on the pedals.
3. You can choose to start a preset program by pressing the Mode button first to switch between preset programs 1-5, after which you can press the ON-key on the control pad - or to set your own training program by pressing the ON-key directly.
4. The device will start to move at speed 1. If you do not input anything it will keep operational for 5 minutes by default.
5. With the - and + keys you can set a higher speed.
6. With the TIME-key you can raise the training time by a single minute - up to 15 minutes. If you press the button after it has been set to 15 minutes, the timer will be set to 1 minute.
   The display will intermittently display the speed setting, the working time which is left, the distance which you would have covered and how much calories you've expended. Which value is shown is indicated by the small lights underneath the screen. By pressing the MODE-button during operation, you can switch between these shown values manually. If you cycle at a higher speed than the speed which is set, the expended calories and distance value will no longer be correct. You can only show these values while the device is in use.
7. It's possible to reverse the cycling direction by pressing the REVERSE-button, to train a different group of muscles. The device will pause for a few seconds and will then reverse the pedal rotation using the same speed as set.
8. Once the set time is over, the device will give a single beep and then pedal movement will stop
9. If you give counter-weight or put too much weight on the pedals, they will not be able to move. After a short while the device will stop working. Press the ON-key again to restart training. In this case we advise to raise the speed.

IMPORTANT ADVICE DURING TRAINING

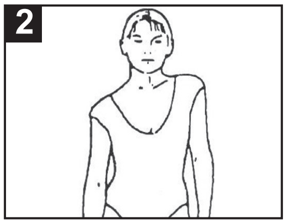
1. Avoid excessive strain of your body. Do not train if you feel tired or exhausted. Start your training schedule at low speeds and short periods if you are not used to physical activity.
2. It is not recommended to eat 30 minutes before or after intensive training sessions.
3. During training, check if you breathe regularly and calmly. To avoid injury by strain, you should always stretch to warm up the muscle groups you are training before exercising, and cool down afterwards. Several such exercises are described on the next page.
4. Ensure you drink enough fluids during training. During physical duress it is advised to drink more than the usual daily recommendation of 2 litres.
5. Wear comfortable clothing while using this device, but avoid overly wide clothing as cloth could get stuck in the moving parts of this device.

WARM-UP/COOL-DOWN

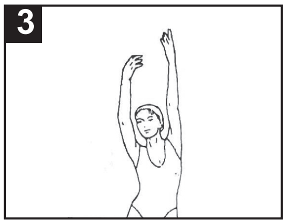
1. Neck-exercise:
   Move your head slowly to the right until you feel some tension in your neck. Slowly lower your head on your chest in a half-circle as you turn your head to the left until you feel the same tension. Repeat several times.



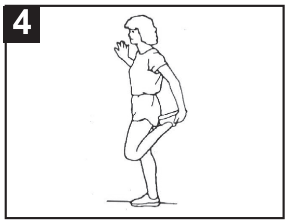
2. Shoulder-exercise:
   Raise your left and right shoulder intermittently. Repeat several times.



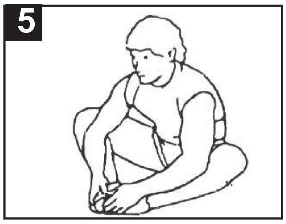
3. Arm-exercise:
   Intermittently stretch your left arm and right arm up to the ceiling, until you feel a comfortable tension in your left or right side.



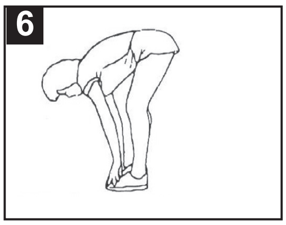
4. Thigh-exercise:
   Support yourself on the wall by placing one hand against it. Reach down and behind you an use your other hand to pull your left -or right foot as close to your buttocks as possible. Hold this position for 30 seconds and repeat twice per leg.



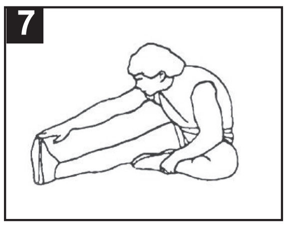
5. Inner thigh-exercise:
   Sit on the floot and place your feet in such a way that your knees point outwards. Pull your feet as much inward as possible, then slowly push your knees down toward the floor. If possible, hold this position for 30 to 40 seconds.



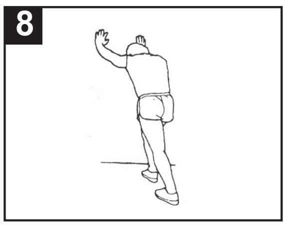
6. Upper legs and arms-exercise:
   Bend your body forward slowly and try to touch your feet with your hands. Reach as far to your toes as possible. If possible, hold this position for 20-30 seconds.



7. Knee-exercise:
   Sit on the floor and stretch your right leg. Bend your left leg and place your feet against your right thigh. Now, try to touch your right foot with your right hand. Of possible, hold this position for 20-30 seconds and repeat for your left leg.



8. Calf-exercise:
   Place both hands against the wall to support your entire body weight. Stretch your left leg backwards and try to hold it for 30-40 seconds. Now repeat the exercise for your right leg.

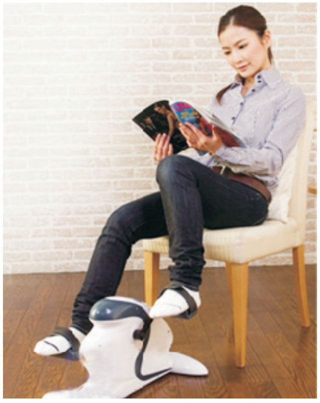


EXERCISES

We recommend the following exercises using this device:

1. Training your legs while lying on the floor on your back.
2. Training your legs while sitting on a chair
3. Training your arms by placing the device on a table.





DECLARATION OF CONFORMITY

This product complies with the essential protective requirements and objectives of EC R&TTE Directive 1999/5/EC. This declaration of conformity is available from our website (found on the back of this manual)

SPECIFICATIONS

Model number:	Fysic FW-18
Voltage:	230V / 50Hz
Power:	70W
Weight:	5.5Kg
Programms:	P1 - Speed 1, 2, 3, 4, then 5 - after which the pedals will reverse using the same speeds. 30 seconds per level.
	P2 - Speed 2, 3, 4, 5, then 6 - after which the pedals will reverse using the same speeds. 15 seconds per level.
	P3 - Speed 3, 5, 7, 9, then 11 - after which the pedals will reverse using the same speeds. 20 seconds per level.
	P4 - Speed 4, 6, 8, 10, then 12 - after which the pedals will reverse using the same speeds. 20 seconds per level.
	P5 - Speed 5, 10, 5, then 10 - after which the pedals will reverse using the same speeds. 30 seconds per level.

WARRANTY

On this Fysic device, you have 24 months of factory warranty from the moment of purchase. We guarantee costless repair of any fault caused by material defect or faulty construction - to be judged by the importer.

HOW TO HANDLE: If you notice a defect, please thoroughly check this manual to ensure it is not caused by misoperation. If this does not help to solve any problem you may have, please contact the FYSIC service department.

THE WARRANTY IS VOID: By improper use, incorrect assembly, use of part not included in the original sales packing, neglect and defect caused by moisture, fire, flood, lightning strikes or natural disaster. By unauthorized changes and/or repairs by a third party. By incorrect transport of the device without proper packaging to our repair center or in case the package to our repair centre does not include any proof of purchase. Any further liability, especially for any consequent damage, is excluded.

FYSIC®

Service

Help

WWW.FYSIC.COM
SERVICE@FYSIC.NL

HSC

NL 073 6411 355
(Lokaal tarief)

BE 03 238 5666
(Lokaal tarief)
(Tarif local)

DE 0180 503 0085
Lokale Festnetzkosten

Hesdo, Australiëlaan 1
5232 BB, 's-Hertogenbosch
The Netherlands

CE

WWW.FYSIC.COM

V1.0